

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN PENERIMAAN KELOMPOK TEMAN SEBAYA PADA REMAJA

M. Nisfiannoor, Yuni Kartika

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta
Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta
dosenpsikologi@yahoo.com

ABSTRACT

Acceptance by peer group is a very important phase during teenager's life. Emotion regulation is one of factor related to that issue. Due to that reason, is important to know whether there is a relation between those variables. Moreover, the purpose for this research is to find out whether there is a correlation between emotion regulation with acceptance by peer groups or not. The data for this particular research was collected using 200 junior high school students, with a range of age from 12 to 15 years old. The methods used in the data collection processes were questionnaires and analysis with Pearson Product Moment correlation calculations with the help of SPSS version 11.0. The result from this research is showing that in fact there is a positive correlation between emotion regulation and acceptance by peer groups $r_{xy} = 0,471$, $p(0.000) < 0,01$.

Keywords: *Emotion, regulation, acceptance by peer groups*

Pendahuluan

Setiap manusia pasti melalui tahap-tahap kehidupan yang saling mempengaruhi satu sama lainnya. Salah satunya adalah tahap remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan selanjutnya. Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Secara tradisional masa remaja merupakan suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1993).

Sebelum memasuki masa remaja, anak-anak menghabiskan waktu lebih banyak dengan orang dewasa daripada dengan anak-anak lainnya. Sedangkan remaja menghabiskan waktunya lebih banyak dengan teman-teman dan teman sekelas dan juga waktu untuk sendirian daripada bersama dengan keluarga mereka (Csikszentmihalyi & Larson; Larson, Kubey, & Colletti dalam Sprinthall & Collins, 1995). Semakin bertambah umur, anak-anak makin memperoleh kesempatan lebih luas untuk mengadakan hubungan

dengan teman bermain sebaya (Gunarsa, 1995). Remaja menginginkan teman yang mempunyai minat dan nilai-nilai yang sama, yang dapat mengerti dan membuatnya merasa aman, sehingga remaja dapat mempercayakan masalah-masalah dan membahas hal-hal yang tidak dapat dibicarakannya dengan orangtua maupun guru (Hurlock, 1993).

Semasa remaja, waktu yang dihabiskan untuk teman-temannya meningkat sehingga teman-teman mempengaruhi beberapa aspek perkembangan lebih banyak daripada saat kanak-kanak (Dusek, 1996). Perkembangan-perkembangan tersebut adalah perkembangan sosial remaja, remaja dalam perkembangan sosialnya memiliki kebutuhan-kebutuhan untuk kasih sayang, kepuasan hubungan dengan individu-individu lainnya, untuk diterima, pengakuan, dan status di grup sosial (Rice, 1999). Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dan harus menyesuaikan diri dengan orang

dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Dalam hal ini yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya (Hurlock, 1993).

Sikap remaja berkembang, terutama sikap sosialnya terhadap hubungan dengan teman sebaya. Sikap positif remaja awal terhadap teman sebaya berkembang pesat setelah mengenal adanya kepentingan dan kebutuhan yang sama. Sikap setia kawan atau “senasib seperjuangan” dirasakan dalam kehidupan kelompok baik dalam kelompok yang sengaja dibentuk maupun yang terbentuk dengan sendirinya. Simpati dan merasakan perasaan orang lain telah mulai berkembang dalam usia remaja awal. Perasaan takut terkucil atau terisolir dari kelompoknya juga muncul pada masa remaja ini (Mappiare, 1982). Gunarsa dan Gunarsa (1995) menyatakan bahwa pada masa remaja, remaja mempunyai kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan melakukan kegiatan berkelompok. Kebersamaan dan kegiatan berkelompok ini memberikan dorongan moril pada sesama remaja sehingga remaja memperoleh kekuatan dari keadaan bersama tersebut (Gunarsa & Gunarsa, 1995).

Menurut Erikson, tugas remaja awal adalah menyelesaikan konflik identitas dan kebingungan identitas (Papalia, 1995). Dalam hal ini yang termasuk remaja awal adalah individu yang berusia 13/14 tahun sampai 17 tahun (Hurlock dalam Mappiare, 1982). Individu yang berhasil menyelesaikan konflik identitasnya selama masa remaja lebih dapat diterima. Sebaliknya, jika remaja mengalami kebingungan identitas akan mengakibatkan remaja menarik diri, menjauhkan mereka dari teman-teman sebayanya dan keluarga, atau kehilangan identitasnya dalam kelompok (Moshman dalam Santrock, 2002). Identitas membuat seseorang unik dan penting dalam kehidupan. Sifat dasar yang berkembang pada masa ini adalah *virtue of fidelity*, dimana remaja mempertahankan kesetiaan, rasa memiliki dengan orang yang disayangi (Papalia, 1995), sehingga remaja mencari teman sebaya dalam pencarian identitasnya.

Hal ini sesuai dengan fungsi dari kelompok teman sebaya, yaitu membantu remaja untuk mengklarifikasikan identitas diri mereka (Atwater, 1983).

Interaksi dengan teman sebaya merupakan permulaan hubungan persahabatan dan hubungan *peer*. Menurut Santrock, *peers* adalah individu-individu yang memiliki usia dan tingkat kematangan yang sama (Santrock, 1998). Konsep *peer group* secara khusus menunjuk pada sebuah kelompok pertemanan yang telah mengenal satu sama lain dan menjadi sumber informasi atau perbandingan antara satu sama lainnya (Wolman, 1982). Menurut Papalia, *peer group* (kelompok teman sebaya) membantu anak memilih nilai-nilai yang mereka anut, memberikan rasa aman secara emosional. Bila anak tidak memiliki *peer group*, mereka cenderung tidak dewasa dan keterampilan sosialnya menjadi terbatas (Papalia, 1995). Dengan adanya tekanan untuk konform, remaja cenderung mengikuti kebiasaan-kebiasaan yang berlaku di kelompok tersebut. Misalnya, bila anggota kelompok mencoba minum alkohol, obat-obatan terlarang atau rokok, maka remaja cenderung mengikutinya tanpa mempedulikan perasaannya sendiri (Hurlock, 1993). Oleh karena itu *peer group* juga dapat memberikan efek negatif dengan cara mengenalkan nilai-nilai negatif tersebut (Papalia, 1995).

Akibat pergaulan bersama *peer group* ini adalah mereka mengembangkan keterampilan sosial dan intimasi, mempertahankan hubungan dan rasa memiliki, mereka termotivasi untuk berhasil dan mendapat identitas diri (Papalia, 1995). Karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapat dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku yang sangat besar (Hurlock, 1993). Menjadi disukai dan diterima adalah penting pada masa remaja ini, karena menjadi prasyarat untuk mendapatkan *feedback* dan dapat mencoba gaya hubungan atau kepribadian yang berbeda-beda dari masa ke masa (Adams, 1976).

Penolakan dan penerimaan teman sebaya serta akibat-akibat yang ditimbulkannya merupakan hal yang sangat penting sebab menciptakan perilaku dan bentuk-bentuk tingkah laku yang akan dibawa oleh remaja pada masa dewasa (Mappiare, 1982). Penerimaan sosial dapat dicapai jika remaja bisa menyesuaikan diri terhadap harapan-harapan yang ada dalam kelompok tempat remaja tersebut ingin mendapatkan identitas (Hurlock, 1973). Mappiare beranggapan dengan diterimanya mereka diantara teman-teman sebayanya, akan membuat remaja merasa berharga, senang, dan bahagia. Sebaliknya apabila mereka ditolak, remaja akan memiliki tingkah laku agresif ataupun kecewa (Mappiare, 1982).

Kebutuhan akan hubungan dengan individu lainnya menyebabkan remaja memilih satu atau dua orang sahabat baik, yang lebih banyak berjenis kelamin sama. Menurut Rice, persahabatan remaja awal ini sangat kuat dan emosional, dan terkadang terjadi pertengkaran jika tidak memiliki kesamaan diantara mereka. Semakin kuat emosi yang mendorong remaja untuk mencari persahabatan, hubungan yang terjadi akan semakin sulit dan lemah, bahkan terkadang menimbulkan frustrasi dan kemarahan dalam hubungan tersebut, sehingga akan menyebabkan ketidakmatangan, penolakan, ketidakstabilan pada remaja karena emosinya yang berlebihan dan akan mengganggu persahabatan mereka yang bersifat sementara atau selamanya (Rice, 1999).

Menurut Hurlock, pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaananya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang 'meledak-ledak', melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah (Hurlock, 1993).

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas,

cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Emosi itu sendiri menurut Damon dan Eisenberg adalah usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut (Damon dan Eisenberg, 1998).

Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda, 1986). Mengapa regulasi emosi diperlukan setiap orang? Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun (Gross, 1999).

Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial (Frijda, 1986). Regulasi juga dipengaruhi oleh usia seseorang, karena itu peneliti mengambil remaja sebagai subjek penelitian karena masa remaja, remaja masih memiliki emosi yang tidak stabil (Salovey & Syuter, 1997; Mappiare, 1982).

Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu. Misalnya, seseorang tetap tenang walaupun dalam situasi tertekan, sedangkan individu

lainnya siap 'meledak' seperti gunung berapi. Gross juga melihat regulasi emosi sebagai penghubung ke pengertian yang lebih luas dari regulasi afeksi (Gross, 1999). Hal ini sesuai dengan kebutuhan remaja untuk mendapatkan afeksi dan penerimaan dalam kelompok teman sebayanya (Hurlock, 1993).

Regulasi emosi tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang mengalami stres (Garnefski, Kraaij & Spinoven, 2001). Oleh sebab itu kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Penguasaan emosi tersebut membuat remaja dapat mengendalikan emosinya sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan bagi remaja awal ini (Mappiare, 1982). Dengan demikian, maka dapat diasumsikan bahwa upaya untuk meregulasi emosi terkait dengan penerimaan kelompok teman sebayanya. Oleh karena itu perlu dikaji secara empirik hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja.

Permasalahan

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja? Jika diketahui ada hubungan yang signifikan, ingin diketahui lebih lanjut berapa banyak kontribusi dari regulasi emosi terhadap penerimaan kelompok teman sebaya.

Tinjauan Teoretis

Emosi

Peranan emosi tampaknya sangat menonjol dalam kehidupan sehari-hari, sehingga sangat sulit membayangkan apabila seseorang tidak memiliki emosi. Tanpa emosi, seseorang tidak akan merasa sedih bila mengalami kegagalan, merasakan kebahagiaan melihat dirinya berhasil dan

sukses, atau merasa malu bila melakukan kesalahan ditempat umum (Gross, 1999). Oleh sebab itu Gross berpendapat bahwa emosi dapat muncul dari suatu kejadian yang tidak biasa, yang ringan atau berat, atau dari kejadian yang bersifat pribadi maupun yang umum, kejadian yang sederhana sampai yang kompleks, dan bahkan kejadian yang bersifat sempit sampai yang luas, misalnya pemakaman anak kecil yang meninggal, jengkel karena tombol pintu yang rusak, atau terkejut pada akhir sebuah sinetron (Gross, 1999). Sedangkan Goleman menganggap emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk melakukan sesuatu (Goleman, 1997).

Power dan Dalgleish (1997) menggunakan teori awal dari Oatley dan Johnson-Laird (1987) mengungkapkan lima emosi dasar yaitu, senang, cemas, sedih, marah, dan jijik (*disgust*) (dalam Eysenck & Keane, 2000). Albin menyebut berbagai emosi yang muncul dalam diri seseorang dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, cinta. Sebutan-sebutan yang diberikan terhadap suatu perasaan akan mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak (Albin, 1986).

Menurut pandangan fungsional (dalam Salovey & Sluyter, 1997), emosi adalah respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu dan menyediakan informasi yang dapat menolong individu mencapai tujuannya. Karena itu emosi memiliki tiga komponen, yaitu: (1) *cognitive-experiential*, komponen yang terdiri dari pikiran seseorang dan kesadaran akan bagian-bagian emosionalnya (yang sering disebut sebagai 'perasaan'); (2) *behavioral-expressive*, komponen yang terdiri dari perkataan, gerak tubuh, ekspresi wajah, postur, gestur (emosi yang terlihat); (3) *physiological-biochemical*, komponen yang terdiri dari bagian-bagian psikis dan mewakili beberapa tindakan seperti kerja otak, detak jantung, respon kulit, dan tingkat hormon (emosi yang tidak terlihat). Karena itu Salovey dan Sluyter mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses mengatur respon-respon yang

berasal dari komponen-komponen antara *cognitive-experiential*, *behavioral-expressive*, *physiological-biochemical* (Salovey & Sluyter, 1997).

Emosi adalah perasaan atau pengaruh yang meliputi campuran antara sifat fisiologis (contohnya, detak jantung yang cepat) dan tingkah laku yang terlihat (contohnya, senyuman atau seringai) (Santrock, 1998). Pennebaker (1995), mengklasifikasikan emosi menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah energi yang tinggi, antusiasme, kegembiraan, tenang, diam, keceriaan, kesenangan, dan tertawa. Sedangkan emosi yang negatif adalah kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan (Pennebaker, 1995 dalam Santrock, 2001). Lebih lanjut Bretherton et al. (1986), mengungkapkan 3 fungsi utama dari emosi yaitu, adaptasi dan ketahanan hidup, regulasi dan komunikasi (Dalam Santrock, 2001). Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas fungsi yang kedua yaitu regulasi emosi, karena manusia selalu mencari cara untuk menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positifnya, contohnya remaja meningkatkan emosi positifnya dengan cara bersosialisasi dengan teman-temannya (Gross, 1998b). Oleh karena itu Gross menyimpulkan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi tingkat emosi dan positif atau negatifnya emosi yang akan terbentuk (Gross, 1999).

Berdasarkan pengertian di atas, kesimpulan yang didapatkan dari emosi adalah suatu perasaan atau pikiran baik positif maupun negatif yang muncul dalam diri individu karena suatu kejadian.

Regulasi Emosi

Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu tersebut melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun (Gross, 1999). Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggungjawab untuk

memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson dalam Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001).

Regulasi emosi mempunyai cakupan luas pada berbagai aspek biologis, sosial, tingkah laku sebagaimana proses kognitif yang disadari dan tidak disadari. Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan (atau memperpendek pernapasan), memperbanyak keringat atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi. Secara sosial, emosi diregulasikan dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dan sumber dukungan yang bersifat nyata. Sedangkan secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam respon tingkah laku. Berteriak, menjerit, menangis atau menarik diri adalah contoh dari tingkah laku yang tampak untuk mengatur emosi yang bangkit sebagai respon terhadap rangsangan yang diberikan. Terakhir, emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain (Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001). Kebanyakan regulasi ini didorong oleh reaksi sosial, diakui atau tidak diakui, atau tindakan norma sosial melalui rasa sopan dan perasaan malu dan bersalah yang ada dalam kelompok sosial (Frijda, 1986). Menurut Garnefski, et al. (2001), regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia, dan membantu individu mengelola, mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan.

Gross (1999) berpendapat bahwa regulasi emosi mempengaruhi proses mental (ingatan, pengambilan keputusan), tingkah laku yang nyata (tingkah laku menolong, penggunaan obat-obatan), regulasi emosi juga merupakan dasar untuk pembentukan kepribadian dan memunculkan sumber penting dari perbedaan-perbedaan individual. Gross juga menyatakan bahwa regulasi emosi menonjol

secara jelas dalam kesehatan fisik dan fisiologis (Gross, 1999). Dalam bagian kesehatan fisik, *chronic hostility* dan *anger inhibition* berhubungan dengan hipertensi dan jantung koroner seorang individu (Julkunen, Salonen, Kaplan, Chesney, & Salonen, 1994 dalam Gross, 1999).

Dimensi-dimensi Regulasi Emosi

Proses kognitif dapat membantu individu untuk mengelola atau mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi dan atau tidak menjadi berlebihan karenanya (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Lebih lanjut diungkapkan bahwa dimensi-dimensi regulasi emosi, yang masing-masing berhubungan dengan sesuatu yang dipikirkan dan bukan sesuatu yang sebenarnya dilakukan dalam kehidupan nyata dalam mengatasi stres, yaitu: (a) *Self-blame*, berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialami. Misalnya seorang remaja akan menyalahkan dirinya karena tidak belajar ketika mendapatkan nilai jelek pada ujiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Anderson, Miller, Riger, Dill & Sedikides dalam Garnefski et al., menunjukkan bahwa *self – blaming* berhubungan dengan depresi dan sakit mental lainnya (2001); (b) *Blaming others*, berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan orang lain atas sesuatu yang telah dialami. Misalnya seorang remaja menyalahkan gurunya yang memberikan soal ujian yang sulit dan menyebabkan ia mendapatkan nilai jelek.

Penelitian telah menunjukkan bahwa menyalahkan orang lain berhubungan dengan kematangan emosional yang rendah (Tennen & Affleck dalam Garnefski, 2001); (c) Penerimaan (*acceptance*), berhubungan dengan pikiran untuk menerima apa yang telah dialami dan menyerahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi (pasrah). Seorang remaja yang memiliki *acceptance* akan menerima hal-hal yang telah dialaminya apa adanya tanpa ada beban pikiran; (d) *Refocus on planning*, berhubungan dengan pikiran mengenai cara-cara apa yang akan diambil dan bagaimana menangani kejadian yang negatif. Misalnya remaja yang telah

mendapatkan nilai jelek akan berusaha belajar lebih giat lagi untuk mendapatkan nilai yang lebih baik; (e) *Positive refocusing*, berhubungan dengan pikiran mengenai persoalan yang menggembirakan dan menyenangkan daripada memikirkan mengenai kejadian nyata. Misalnya seorang remaja akan memikirkan hal-hal yang lucu saat ia sedang sedih; (f) *Rumination or focus on thought*, berhubungan dengan pikiran mengenai perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang berhubungan dengan kejadian yang negatif. Remaja yang memiliki *rumination* akan terus menerus memikirkan kesalahan yang telah ia perbuat; (g) *Positive reappraisal*, berhubungan dengan pikiran yang membubuhkan arti positif terhadap kejadian yang telah dialami. Misalnya remaja yang tertimpa musibah akan menganggap bahwa musibah tersebut adalah cobaan yang memang harus dihadapi; (h) *Putting into perspective*, berhubungan dengan pikiran yang merendahkan keseriusan suatu kejadian atau menekankan kerelatifannya jika dibandingkan dengan kejadian-kejadian lain. Seorang remaja yang memiliki *putting into perspective* akan merasa bahwa musibah yang terjadi padanya tidak seburuk yang terjadi pada orang lain; (i) *Catastrophizing*, berhubungan dengan pikiran-pikiran yang menekan dan menteror individu sehubungan dengan kejadian yang dialami. Misalnya seorang remaja yang selalu tidak yakin dirinya akan berhasil selama ujian (Garnefski et al., 2001).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi emosi

a. Hubungan Antara Orangtua dan Anak

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan (Rice, 1999). Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun

negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson & Zielinski dalam Rice, 1999). Dalam hal ini anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai (Rice, 1999).

Dengan adanya kebutuhan *affect* tersebut maka Banerju (1997) mengemukakan bahwa orangtua memiliki pengaruh dalam kehidupan emosi anak-anaknya. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya (terutama dengan anak perempuannya) dengan cara yang mereka rasa sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang lebih bergejolak terhadap teman-temannya (Banerju, 1997). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional (Salovey & Sluyter, 1997).

b. Umur dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya (Salovey & Sluyter, 1997). Salovey dan Sluyter (1997) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.

c. Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter (1997) juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya

berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Faktor-faktor lainnya menurut Salovey dan Sluyter (1997) adalah permainan yang mereka mainkan, program televisi yang mereka tonton, dan teman bermain mereka dapat mempengaruhi perkembangan regulasi mereka.

Peer Relationship dan Peer Group

Menurut Youniss dan Smollar; Mueller dan Cooper dalam Mönks et al., (1992) menunjukkan betapa perlunya hubungan dengan *peer* dan teman-teman bagi perkembangan anak (*peer* = teman setingkat dalam perkembangan). Pada remaja awal kata *peer* biasanya berarti teman sebaya karena remaja awal secara khusus berhubungan dengan mereka yang memiliki usia yang sama (Dusek, 1996).

Sedangkan *relationship* meliputi rangkaian interaksi antara dua individu yang mengenal satu sama lain, natural, dan tentu saja masing-masing interaksi dipengaruhi oleh sejarah dari interaksi masa lalu antara individu-individu sebaik harapan mereka untuk interaksi di masa yang akan datang (Damon dan Eisenberg, 1998). Menurut Damon dan Eisenberg (1998) kemungkinan lain, *relationship* bisa didefinisikan dengan menunjuk pada emosi utama dimana individu-individu yang terlibat didalamnya secara khusus memiliki pengalaman dengan emosi tersebut, misalnya kasih sayang, cinta, saling tertarik, dan permusuhan.

Selanjutnya Damon dan Eisenberg (1998) berpendapat bahwa kelompok terbentuk secara spontan, tetapi kelompok tersebut juga dapat terbentuk secara formal, sebagai contoh adalah kelompok yang ada di kelas-kelas sekolah. Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama di mana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru,

yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga remaja. Kelompok teman sebaya merupakan sumber afeksi, simpati dan pemahaman, pembimbing secara moral, tempat untuk bereksperimen, persiapan untuk mendapatkan otonomi dan tidak tergantung dengan orang tua (Papalia, 2001).

Kelompok teman sebaya tampaknya sangat berpengaruh jika tingkah laku yang tepat tidak terlalu nyata. Misalnya pemilihan jenis musik dan pakaian sangat bersifat subjektif karena remaja menjadi salah satu anggota dari kelompok teman sebayanya (Kail & Nelson, 1993). Sebagai kebutuhan untuk diakui dan diterima selama remaja, kelompok teman sebaya menjadi salah satu wakil yang paling penting dalam bersosialisasi (Turner & Helms, 1995). Menurut Cotterell; Romig & Bakken; Wintie et al., jaringan sosial pada remaja menyediakan keuntungan secara psikologis bagi remaja, termasuk perasaan untuk mempercayai, penerimaan, dan persahabatan (dalam Turner & Helms, 1995).

Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja

Penerimaan oleh orang lain sangat tinggi pada daftar minat banyak remaja. Tidak seperti kebanyakan definisi populer, secara luas para remaja mencari teman sebaya untuk menjadi teman dan diakui oleh mereka. Tetapi para remaja lebih menikmati penerimaan, dalam arti disukai oleh sebagian besar teman sebayanya (Sprinthall & Collins, 1995). Penerimaan sosial mempunyai arti adanya seseorang dalam kelompok yang berkeinginan untuk memberikan penghargaan pada orang lain dalam hubungan yang lebih dekat. Hal ini diungkapkan oleh Hurlock (1973):

“Social acceptance means the extent to which a person’s company is regarded as rewarding to other in intimate face-to-face relationship” (h. 92).

Selama remaja memberikan kesenangan pada remaja lainnya dalam hubungan yang memiliki penghargaan dan

bersifat positif saja, maka remaja tersebut akan diterima dalam kelompoknya (Hurlock, 1973). Keinginan remaja untuk ikut serta dalam aktivitas sosial dan berpakaian dan berbicara untuk diterima secara sosial sangat penting (Atwater, 1983).

Rice berpendapat bahwa remaja menemukan penerimaan kelompok teman sebaya dan popularitas dengan menyesuaikan diri, berprestasi, dan berpartisipasi dalam aktivitas sekolah, mengembangkan dan menunjukkan kualitas pribadi yang orang lain suka dan mempelajari kemampuan sosial yang dapat menjamin penerimaan. Beberapa remaja menemukan penerimaan melalui tingkah laku menyimpang yang dapat diterima oleh kelompok-kelompok tertentu (Rice, 1999).

Menurut Hurlock (1993), remaja memiliki nilai dalam menerima atau tidak menerima anggota-anggota berbagai kelompok sebaya. Tidak ada satu sifat atau pola perilaku khas yang menjamin penerimaan sosial selama masa remaja. Penerimaan bergantung pada sekumpulan sifat dan pola perilaku, yaitu sindroma penerimaan – yang disenangi remaja dan dapat menambah gengsi dari kelompok teman sebaya yang diidentifikasinya. Demikian pula, tidak satu sifat atau pola perilaku yang menjauhkan remaja dari teman-teman sebayanya. Namun ada pengelompokan sifat, yaitu sindroma alienasi yang merupakan sindrom yang membuat orang lain tidak menyukai dan menolaknya (Hurlock, 1993).

Dalam kelompok teman sebaya, merupakan kenyataan adanya remaja yang diterima dan ditolak, yang disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang menyebabkan seorang remaja diterima (Mappiare, 1982; Hurlock, 1993): (1) Matang, terutama dalam hal pengendalian emosi serta kemauan untuk mengikuti aturan-aturan; (2) Kemampuan berpikir seperti mempunyai inisiatif, banyak memikirkan kelompok dan mengemukakan pendapatnya; (3) Sikap, sifat, perasaan meliputi: bersikap sopan, memperhatikan orang lain, penyabar atau menahan marah jika berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan dirinya (Mappiare, 1982).

Sedangkan menurut Hurlock, sikap yang tenang, gembira akan menimbulkan kesan yang menyenangkan (Hurlock, 1993); (4) Kepribadian seperti jujur dan dapat dipercaya, bertanggung jawab dan suka menjalankan pekerjaannya, mentaati peraturan-peraturan kelompok, mampu menyesuaikan diri secara tepat dalam berbagai situasi dan pergaulan sosial; (5) Pemurah, atau tidak pelit, atau tidak kikir, suka bekerjasama dan membantu anggota kelompok; (6) Reputasi sebagai seorang yang sportif dan menyenangkan; (7) Perilaku sosial yang ditandai oleh kerjasama, tanggung jawab, panjang akal, kesenangan bersama orang-orang lain, bijaksana dan sopan.

Akibat langsung adanya penerimaan teman sebaya bagi seseorang remaja adalah adanya rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan bagi/oleh kelompoknya. Hal ini akan menimbulkan rasa senang, gembira dan puas yang selanjutnya menghasilkan rasa percaya diri dan keberanian.

Faktor-faktor yang menyebabkan seorang remaja ditolak (Mappiare, 1982; Hurlock, 1993): (1) Kurangnya kematangan, terutama kelihatan dalam hal pengendalian emosi, ketenangan, kepercayaan diri dan kebijaksanaan; (2) Kemampuan berpikir seperti pikiran yang bodoh, atau sering disebut “tolol”; (3) Sifat-sifat kepribadian yang mengganggu orang lain seperti mementingkan diri sendiri, keras kepala, gelisah dan mudah marah; (4) Sikap, sifat meliputi; suka melanggar norma dan nilai-nilai kelompok, suka menguasai anak lain, curiga dan suka melaksanakan kemauan sendiri (Mappiare, 1982). Sedangkan menurut Hurlock, sikap yang menjauhkan diri dan egois akan menimbulkan kesan pertama yang tidak baik (Hurlock, 1993); (5) Terkenal sebagai seorang yang tidak sportif; (6) Perilaku sosial yang ditandai oleh perilaku yang suka menonjolkan diri, mengganggu, dan menggertak orang lain, senang memerintah, tidak dapat bekerja sama dan kurang bijaksana.

Akibat langsung yang ditimbulkan bagi remaja yang diabaikan ataupun ditolak oleh kelompoknya adalah adanya frustrasi

yang menimbulkan rasa kecewa, yang akan membuat seorang remaja bertindak laku agresif maupun yang bersifat pengunduran diri seperti; melamun, menyendiri, suka berdebat, suka memfitnah, atau mungkin menjadi pencuri (Mappiare, 1982). Remaja yang memiliki kesulitan meregulasikan kemarahannya dan menghambat agresinya, dalam jangka waktu panjang, gagal diterima oleh *peer group*. Sedangkan remaja yang bisa meregulasikan keinginan marahnya dengan cara sosialisasi yang lebih baik akan dihubungkan dengan penerimaan yang lebih baik oleh *peer group* (Lewis & Haviland, 1993).

Remaja

Remaja yang sama artinya dengan *adolscence* berasal dari bahasa latin *adolscere*, berarti “to grow” atau “to grow to maturity”, yaitu periode pertumbuhan dari masa kanak-kanak kepada kematangan (Rice, 1999).

Menurut Sprinthall & Collins, remaja adalah pergolakan dan remaja tidak dapat diperkirakan, perusak yang terbentuk karena perubahan fisik akibat dari dorongan seksual yang meningkat (Sprinthall & Collins, 1995). Remaja dapat dikarakteristikkan sebagai masa pencarian jati dirinya sendiri ditandai oleh hubungan teman sebaya yang erat dan pembentukan *clique*, penemuan nilai-nilai dan ideal-ideal yang tinggi, perkembangan kepribadian dan pembentukan identitas, dan pencapaian status dewasa dengan tugas-tugas menantang dan tanggung jawab (Pikunas, 1976).

Batasan Usia Remaja

Remaja merupakan masa transisi anak-anak ke dewasa dimulai usia 12-13 tahun sampai 20-an (Papalia, 1995). Konopka (1973) membagi remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (19-22 tahun) (dalam Pikunas, 1976). Pembagian usia menurut Hurlock, remaja awal usia 13/14 tahun sampai 17 tahun, dan remaja akhir 17 tahun sampai 21 tahun. Susilowindradini menentukan masa remaja awal 13 – 17 tahun dan remaja akhir 17 – 21 tahun (dalam Mappiare, 1982).

Menurut Mönks, Knoers, dan Haditono (2002), masa remaja berlangsung antara 12-21 tahun, dengan pembagian 12 – 15 tahun adalah masa remaja awal; 15 – 18 tahun adalah masa remaja tengah; dan 18 – 21 tahun adalah masa remaja akhir.

Mappiare (1982) menyimpulkan bahwa secara teoritis dan empiris dari segi psikologis, rentangan usia remaja berada dalam usia 12 – 21 tahun bagi wanita, dan 13 – 22 tahun bagi pria. Jika dibagi atas remaja awal dan remaja akhir, maka remaja awal berada dalam usia 12/13 tahun – 17/18 tahun, dan remaja akhir dalam rentangan usia 17/18 tahun – 21/22 tahun. Garis pemisah antara awal dan akhir masa remaja terletak kira-kira di sekitar usia tujuh belas tahun (Hurlock, 1993).

Dengan adanya batasan-batasan diatas, maka peneliti mengambil batasan usia 12-15 tahun yang termasuk remaja awal sebagai subjek penelitian. Awal masa remaja biasanya disebut “usia belasan yang tidak menyenangkan” yang menunjukkan bahwa masyarakat belum melihat adanya perilaku yang matang (Hurlock, 1993).

Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah periode kematangan seksual dan pertumbuhan fisik. Perubahan fisik yang muncul disebabkan dan dikontrol oleh hipotalamus dan kelenjar endokrin yang mengeluarkan hormon yang merangsang dan mengelola proses pertumbuhan (Rice, 1999). Perubahan fisik selama pubertas adalah organ reproduksi matang, organ seksual membesar dan karakteristik seks sekunder muncul. Pada perempuan, ovarium memproduksi hormon estrogen dan pada laki-laki, testis membentuk androgen khususnya testosteron. Hormon estrogen ini merangsang perkembangan organ genital perempuan, seperti pertumbuhan payudara dan *menarche*. Sedangkan androgen merangsang perkembangan organ genital laki-laki, misalnya tumbuhnya kumis dan janggut serta perubahan suara. Berkembangnya hormon-hormon tersebut juga mempengaruhi emosi remaja (Papalia, 1995).

Adanya perubahan fisik dan bertambahnya hormon-hormon tersebut

juga mempengaruhi aspek psikologis remaja. Perubahan psikologis ini mencakup sifat dan perilaku remaja dalam kehidupan sehari-harinya. Anak laki-laki yang lebih cepat matang cenderung stabil, santai, pembawaan baik, populer menjadi pemimpin daripada yang terlambat matang dan lebih cepat berkencan dengan gadis yang setipe diusianya. Sedangkan anak perempuan yang lebih cepat matang cenderung sisi sosialnya terbatas, kurang ekspresif, dan tidak stabil, tertutup dan pemalu (Papalia, 1995).

Pada masa remaja, tugas perkembangan berhubungan dengan perkembangan sosial dan hubungan yang berdasarkan atas enam kebutuhan penting, yaitu: (1) Kebutuhan untuk saling memperhatikan, berarti, dan memuaskan dalam hubungannya dengan individu lainnya; (2) Kebutuhan untuk memperluas persahabatan pada masa kanak-kanak dengan cara berkenalan dengan orang baru dari latar belakang, pengalaman, dan pendapat-pendapat yang berbeda; (3) Kebutuhan untuk mendapatkan penerimaan, rasa memiliki, pengakuan, dan status dalam kelompok sosial; (4) Kebutuhan akan ketertarikan dengan hubungan teman sejenis dan teman bermain pada masa kanak-kanak tengah untuk beralih ke perhatian pada lawan jenis dan persahabatan; (5) Kebutuhan untuk mempelajari, mengadaptasi, dan mempraktekkan pola berkencan dan kemampuan yang akan berpengaruh pada perkembangan sosial dan individu, kecerdasan dalam memilih teman, dan pernikahan yang bahagia; (6) Kebutuhan untuk mendapatkan penerimaan peran jenis kelamin maskulin dan feminin dan untuk mempelajari tingkah laku kemampuan seksual (Rice, 1999, h. 259-260).

Mönks, Knoers, dan Haditono (2002) berpendapat bahwa dalam perkembangan sosial remaja dapat dilihat adanya dua macam gerak, yaitu: memisahkan diri dari orangtua dan menuju ke arah teman-teman sebaya. Remaja awal mencari teman sebaya karena menganggap bahwa mereka berada dalam nasib yang sama, masih tinggal bersama orangtua, secara ekonomis tergantung pada orangtua,

belum bisa menikah dan tidak diperkenankan berhubungan seksual, serta masih duduk di bangku sekolah (Mönks, Knoers, & Haditono, 2002).

Sedangkan beberapa tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Helms & Turner, 1995), yakni: menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis-psikologis dan melakukan sosialisasi, menjalin hubungan-hubungan baru dengan teman-teman sebaya baik sejenis maupun lawan jenis, memperoleh kebebasan secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, dan mempersiapkan diri ke arah suatu karir atau pekerjaan.

Ciri khas masa remaja awal salah satunya adalah ketidakstabilan perasaan dan emosi yang merupakan alasan peneliti mengambil remaja awal sebagai subjek penelitian. Hall menyebut masa ini sebagai perasaan yang sangat peka; remaja mengalami 'badai' dan 'topan' dalam kehidupan perasaan dan emosinya, terutama dalam hubungannya dengan orang lain (Mappiare, 1982). Sebagaimana seperti yang diungkapkan oleh Hurlock mengenai perubahan pada masa remaja awal yaitu; pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dijalankan sehingga menimbulkan masalah baru. Ketiga, perubahan yang menyertai kematangan seksual yang membuat remaja tidak pasti atas dirinya sendiri. Keempat, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Kelima, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan, menginginkan kebebasan tetapi takut bertanggung jawab akan akibatnya (Hurlock, 1993).

Rasa sedih merupakan sebagian emosi yang sangat menonjol dalam masa remaja awal. Remaja sangat peka terhadap ejekan-ejekan yang dilontarkan kepada diri mereka, terutama yang datang dari teman-teman sebayanya. Sebaliknya perasaan gembira biasanya akan nampak jika remaja dapat pujian terhadap dirinya atau hasil usahanya (Mappiare, 1982). Menurut

Sujanto, remaja berusaha untuk menjadi pusat perhatian dari lingkungannya, bersikap egois, pemberani yang terkadang kurang perhitungan, tingkah lakunya kasar, mudah 'naik darah', mudah tersinggung dan tidak takut 'mati' (Sujanto, 1996).

Kerangka Berpikir

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan menjadi dewasa. Pada masa ini remaja lebih banyak berhubungan dengan teman-temannya, terutama pada masa remaja awal. Karena masa remaja awal merupakan masa dalam pencarian identitas, maka remaja lebih banyak berhubungan dengan kelompok teman sebayanya.

Teman sebaya merupakan individu-individu yang memiliki usia dan tingkat kematangan yang sama. Interaksi dengan teman sebaya merupakan permulaan hubungan dan persahabatan. Kebutuhan sosial pada masa ini adalah kebutuhan untuk diterima, pengakuan dan status dalam kelompok sosialnya. Kelompok teman sebaya ini membantu individu dalam memilih nilai-nilai yang akan dianut dan memberikan rasa aman secara emosional serta membantu remaja dalam menemukan identitas dirinya.

Menjadi disukai dan diterima adalah penting pada masa remaja awal, karena menjadi prasyarat untuk mendapatkan *feedback* dan dapat mencoba gaya hubungan atau kepribadian yang berbeda-beda, yang berhubungan dengan pencarian identitasnya. Karena itu remaja yang biasanya memiliki sikap yang tidak tenang dan suka menggertak cenderung tidak disukai oleh individu lainnya. Sebaliknya remaja yang memiliki sikap suka menolong atau mampu mengendalikan kemarahannya lebih dapat diterima oleh kelompok teman sebayanya. Hal ini berkaitan dengan emosi remaja yang sedang tidak stabil karena pengaruh hormon ataupun perubahan fisiknya. Emosi yang sering timbul pada masa remaja awal adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Karena itu dalam hal ini diperlukan regulasi emosi yang tepat agar remaja dapat diterima dalam kelompoknya.

Remaja yang gagal meregulasikan kemarahannya dan gagal menghambat agresinya cenderung ditolak oleh kelompok teman sebayanya. Sedangkan remaja yang bisa meregulasikan keinginan emosinya dengan cara bersosialisasi dengan baik lebih dapat diterima oleh kelompok teman sebayanya. Regulasi emosi berpengaruh pada pembentukan kepribadian seseorang dan hubungannya dengan perbedaan individu. Oleh sebab itu dapat diasumsikan bahwa ada cara meregulasi emosi tertentu yang dapat dilakukan oleh remaja agar diterima oleh kelompok teman sebayanya. Dan dengan penelitian yang bersifat kuantitatif ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis di atas maka hipotesis penelitiannya adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. Regulasi emosi memiliki kontribusi besar terhadap penerimaan kelompok teman sebaya.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik survei, yaitu menanyakan sejumlah pertanyaan kepada sejumlah orang dalam sebuah kuesioner tertulis dalam jangka waktu yang pendek dan menyimpulkan jawabannya ke dalam persentase, tabel, atau grafik (Neuman, 2000). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif karena data berbentuk angka statistik. Penelitian ini juga bersifat non-eksperimental, karena tidak ada perlakuan yang dikenakan oleh peneliti kepada subjek penelitian. Penelitian ini terutama hendak mengukur hubungan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja.

Subjek Penelitian

Responden adalah remaja awal yang berusia 12-15 tahun, yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dan

masih terdaftar sebagai siswa-siswi SMP kelas 1 – 3.

Populasi dan Sampel

Populasi

Kuesioner akan diberikan pada siswa-siswi kelas 1 – 3 SMPK X Kebon Jeruk – Jakarta Barat dan SMPK Y Duri Kepa – Jakarta Barat. Jumlah populasi siswa-siswi SMPK X adalah 495 orang dan jumlah populasi siswa-siswi SMPK Y adalah 319 orang.

Sampel

Dalam hal ini sampel yang akan diambil hanyalah remaja awal dengan batasan usia 12 -15 tahun. Jumlah sampel yang diambil adalah 210 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, dengan *accidental sampling*.

Gambaran Umum Subjek Penelitian

Gambaran umum subjek penelitian berdasarkan usia dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu 12 tahun, 13 tahun, 14 tahun dan 15 tahun. Dari data yang didapat, usia 14 tahun lebih banyak dengan jumlah 79 orang dan usia 12 tahun berjumlah paling sedikit yaitu 20 orang. Gambaran mengenai usia dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Gambaran Umum Subjek Penelitian
Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
12 Tahun	20	10,0
13 Tahun	38	19,0
14 Tahun	79	39,5
15 Tahun	63	31,5
Jumlah	200	100

Sumber: data hasil pengolahan

Dilihat dari jenis kelamin yang mengikuti penelitian ini, ada 96 anak laki-laki (48%) dan 104 anak perempuan (52%). Gambaran subjek penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Gambaran Umum Subjek Penelitian
Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	96	48
Perempuan	104	52

Jumlah 200 100

Sumber: data hasil pengolahan

Berdasarkan dari kedekatan anak dengan orang tua saat di rumah, remaja yang dekat dengan ayah sebanyak 18 orang (9%), dekat dengan ibu sebanyak 86 orang (43%), dan dekat dengan ayah dan ibu sebanyak 96 orang (48%). Data yang lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Gambaran Umum Kedekatan Subjek dengan Orang Tua

Orang Tua	Frekuensi	Persentase (%)
Ayah	18	9,0
Ibu	86	43,0
Ayah dan Ibu	96	48,0
Jumlah	200	100

Sumber: data hasil pengolahan

Variabel Penelitian

Variabel pertama penelitian ini adalah regulasi emosi. Secara operasional regulasi emosi terdiri dari 9 dimensi, yaitu: *self blame*, *blaming others*, dan *catastrophizing*, *acceptance*, *refocus on planning*, *positive refocusing*, *rumination or focus on thought*, *positive reappraisal*, dan *putting into perspective*. Baik buruknya regulasi emosi ditunjukkan melalui skor total dari keseluruhan dimensi. Semakin tinggi skor total berarti semakin baik regulasi emosinya dan semakin rendah skor total berarti semakin buruk regulasi emosinya.

Variabel kedua dalam penelitian ini adalah penerimaan kelompok teman sebaya. Batasan operasional penerimaan kelompok teman sebaya adalah derajat penerimaan kelompok teman sebaya ditunjukkan oleh total skor subjek yang meliputi indikator-indikator: merasa disukai oleh teman sebayanya, dapat berperan serta dalam aktivitas sosial, percaya diri, berpakaian dan bertingkah laku menurut yang disukai banyak orang, biasa mengemukakan pendapatnya, memperhatikan orang lain, mampu menyesuaikan diri, tidak mementingkan dirinya sendiri, bersikap menyenangkan, dan berteman dengan siapa saja. Sehingga semakin tinggi skor yang

diperoleh maka semakin tinggi skor penerimaan kelompok teman sebayanya.

Instrumen Ukur

Penelitian ini menggunakan sebuah kuesioner yang memiliki dua bagian dan akan diberikan kepada remaja awal. Bagian pertama mengukur penerimaan kelompok teman sebaya dan bagian kedua untuk mengukur regulasi emosi pada remaja.

Penelitian ini menggunakan skala model Likert untuk mengukur kedua variabel, yang berisi serangkaian pernyataan deklaratif yang kemudian ditanyakan kepada subjek untuk mengindikasikan derajat kesetujuan dan ketidaksetujuannya (Wirawan, 1998).

Penyusunan Butir Instrumen dan Pengujian Validitas

Penyusunan butir untuk instrumen ukur penerimaan kelompok teman sebaya dilakukan oleh peneliti dari batasan konseptual yang ada didapatkan 51 butir item. Sedangkan penyusunan butir untuk instrumen ukur regulasi emosi berasal dari adaptasi alat ukur CERQ (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*) dari Garnefski (2001) dengan butir yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan batas konseptual yang didapatkan dari dimensi-dimensi regulasi emosi. Jumlah butir sebelum uji validitas adalah 63 butir dan setelah uji validitas, butir yang valid adalah 55 butir.

Uji Coba Realibilitas Instrumen Ukur

Pengujian reliabilitas instrumen ukur menggunakan rumus *coefficient alpha Cronbach* untuk mengetahui butir yang baik dan butir yang tidak baik. Selanjutnya perhitungan data tersebut akan dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 11.0.

Analisis butir yang dilakukan menghasilkan nilai alpha sebesar 0,8984 untuk regulasi emosi dan 0,6 untuk penerimaan kelompok teman sebaya.

Teknik Pengolahan data

Data yang akan diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan

teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS 11.0. Setelah dilakukan perhitungan korelasi *Pearson Product Moment*, maka dilakukan perhitungan regresi untuk mengetahui seberapa besar kontribusi regulasi emosi terhadap penerimaan kelompok teman sebaya.

Hasil Penelitian

Gambaran Regulasi Emosi

Pengolahan data dari 200 subjek penelitian memperlihatkan gambaran mengenai regulasi emosi pada remaja. Regulasi emosi remaja memiliki skor tertinggi 224 dan skor terendah 107. Selain itu regulasi emosi memiliki nilai rata-rata sebesar 166,62 dan besarnya standar deviasi 15,760 serta nilai titik tengah sebesar 166,50. Hal ini berarti subjek cenderung meregulasikan emosinya dengan baik karena nilai rata-rata regulasi emosi subjek penelitian lebih besar daripada nilai titik tengah regulasi emosi.

Tabel 5
Gambaran Regulasi Emosi Statistics

Total Regulasi Emosi		
N	Valid	200
	Missing	0
Mean		166,62
Median		166,50
Std. Deviation		15,760
Minimum		107
Maximum		224

Sumber: data hasil pengolahan

Gambaran Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja

Pengolahan data dari 200 subjek penelitian memperlihatkan gambaran mengenai penerimaan kelompok teman sebaya. Penerimaan kelompok teman sebaya memiliki skor tertinggi 175 dan skor terendah 80. Selain itu penerimaan kelompok teman sebaya memiliki nilai rata-rata sebesar 136,59 dan besarnya standar deviasi 13,531 serta nilai titik tengah sebesar 137. Hal ini berarti subjek penelitian cenderung diterima oleh kelompok teman sebayanya karena nilai rata-rata penerimaan kelompok teman

sebaya hampir mendekati nilai titik tengahnya.

Tabel 6
Gambaran Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Statistics

Total Peer		
N	Valid	200
	Missing	0
Mean		136,59
Median		137,00
Std. Deviation		13,531
Minimum		80
Maximum		175

Sumber: data hasil pengolahan

Korelasi Antara Regulasi Emosi dengan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya

Dari hasil pengolahan data, diperoleh korelasi antara skor regulasi emosi dengan skor penerimaan kelompok teman sebaya. Korelasi dua variabel ini dihitung menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Nilai korelasi yang diperoleh adalah $r_{xy} (200) = 0,471$, $p = 0,000 < 0,01$ antara variabel regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya. Dengan demikian, hipotesis null (H_0) ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan Kelompok teman sebaya. Arah hubungannya adalah positif (+) artinya semakin baik regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin baik pula penerimaan kelompok teman sebayanya. Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin buruk pula penerimaan kelompok teman sebayanya. Berikut adalah hasil korelasi skor regulasi emosi dengan skor penerimaan kelompok teman sebaya.

Tabel 7
Hasil Korelasi Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja Correlation

		Total Peer	Total Regulasi Emosi
Total Peer	Pearson Correlation	1	.471**
	Sig. (1-tailed)	.	.000
	N	200	200
Total Regulasi Emosi	Pearson Correlation	.471**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	.
	N	200	200

** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)

Sumber: data hasil pengolahan

Kontribusi Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Kelompok Teman Sebaya

Dari hasil pengolahan data menggunakan persamaan regresi, diperoleh nilai $F(200) = 56,398$, $p = 0,000 < 0,01$ dan nilai R^2 sebesar 0,222. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja. Besarnya kontribusi regulasi emosi terhadap penerimaan kelompok teman sebaya adalah 22,2% sedangkan 77,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Berikut adalah hasil regresi skor regulasi emosi terhadap skor penerimaan kelompok teman sebaya.

Tabel 8
Hasil Regresi Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.471a	.222	.218	11.968

a. Predictors: (Constant), Total Regulasi Emosi

Sumber: data hasil pengolahan

Analisis Data Tambahan Korelasi Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Dengan Usia

Dari hasil pengolahan data korelasi antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan usia subjek diperoleh korelasi sebesar $r_{xy}(200) = -0,013$, $p = 0,430 > 0,05$. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan usia subjek. Berikut adalah hasil korelasi usia dengan skor penerimaan kelompok teman sebaya.

Tabel 9
Hasil Korelasi Usia dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja

		Total Peer	Usia (Tahun)
Total Peer	Pearson Correlation	1	-.013
	Sig. (1-tailed)	.	.430
	N	200	200
Usia (Tahun)	Pearson Correlation	-.013	1
	Sig. (1-tailed)	.430	.
	N	200	200

Sumber: data hasil pengolahan

Perbedaan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil pengolahan data berdasarkan jenis kelamin diperoleh nilai rata-rata penerimaan kelompok teman sebaya untuk jenis kelamin laki-laki sebesar 135,36 dan besarnya standar deviasi 15,180 sedangkan untuk jenis kelamin perempuan diperoleh nilai rata-rata 137,72 dan besarnya standar deviasi 11,769. Berikut adalah hasil uji beda skor penerimaan kelompok teman sebaya ditinjau dari jenis kelamin.

Tabel 10
Hasil Uji Beda Skor Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Ditinjau dari Jenis Kelamin Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Peer	Laki-laki	96	135.36	15.180	1.549
	Perempuan	104	137.72	11.769	1.154

Sumber: data hasil pengolahan

Setelah itu data diolah dengan menggunakan rumus *t-test* untuk mengetahui perbedaan penerimaan kelompok teman sebaya berdasarkan jenis kelamin. Diperoleh nilai $t(200) = -1,232$, $p = 0,219 > 0,05$. Artinya tidak ada perbedaan antara penerimaan kelompok teman sebaya

berdasarkan jenis kelamin. Berikut adalah hasil uji beda skor penerimaan kelompok

teman sebaya ditinjau dari jenis kelamin.

Tabel 11

Hasil Uji Beda Skor Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Ditinjau dari Jenis Kelamin.

<i>Independent Samples Test</i>									
	<i>Levene Test For Equality of variances</i>			<i>t-test for Equality of Means</i>				<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
	F	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Total Peer Equal variance Assumed	1.416	.236	-1.232	198	.219	-2.36	1.913	-6.128	1.415
Equal variance Not assumed			-1.220	178.875	.224	-2.36	1.932	-6.169	1.456

Sumber: data hasil pengolahan

Perbandingan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya berdasarkan kedekatan Anak Dengan Orang Tua Saat di Rumah

Dari hasil pengolahan data kedekatan anak dengan orang tua saat di rumah diperoleh nilai rata-rata untuk anak yang dekat dengan ayah sebesar 138,06 dan standar deviasi = 9,843 , nilai rata-rata untuk anak yang dekat dengan ibu sebesar 135,53 dan standar deviasi =14,2 dan nilai rata-rata untuk anak yang dekat dengan keduanya sebesar 137,26 dan standar deviasi = 13,562. Berikut adalah hasil ANOVA penerimaan kelompok teman sebaya berdasarkan kedekatan anak dengan orang tua

Selain itu diperoleh nilai F (2,197) = 0,482, p = 0,618 > 0,05. Artinya tidak ada perbedaan antara penerimaan kelompok teman sebaya ditinjau dari kedekatan anak dengan orangtua.

Tabel 13

Hasil Anova Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Berdasarkan Kedekatan Anak Dengan Orang Tua ANOVA

<i>Total Peer</i>						
	Sum	Of	Df	Mean	F	Sig.
	Squares			Square		
Between Groups	177.551		2	88.775	.482	.618
Within Groups	36258.829		197	184.055		
Total	36436.380		199			

Sumber: data hasil pengolahan

Tabel 12
Skor Mean Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Berdasarkan Kedekatan Anak Dengan Orang Tua Descriptive

<i>Total Peer</i>								
	N	Mean	Std. Deviation	<i>95% Confidence Interval for Mean</i>		Min.	Max.	
				Lower Bound	Upper Bound			
Ayah	18	138.06	9.843	133.16	142.95	116	158	
Ibu	86	135.53	14.200	132.49	138.58	94	163	
Ayah dan Ibu	96	137.26	13.562	134.51	140.01	80	175	
Total	200	136.59	13.531	134.70	138.48	80	175	

Sumber: data hasil pengolahan

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. Hubungan tersebut bersifat positif artinya semakin baik regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin tinggi penerimaan kelompok teman sebayanya. Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin rendah penerimaan kelompok teman sebayanya.

Pembahasan

Ternyata dengan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja sesuai dengan teori yang ada. Hasil penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Lewis dan Haviland (1993) bahwa Remaja yang memiliki kesulitan meregulasikan kemarahannya dan menghambat agresinya, dalam jangka waktu panjang, gagal diterima oleh *peer group*. Sedangkan remaja yang bisa meregulasikan keinginan marahnya dengan cara sosialisasi yang lebih baik akan dihubungkan dengan penerimaan yang lebih baik oleh *peer group* (kelompok teman sebaya). Dari hasil pengolahan data, besarnya kontribusi regulasi emosi terhadap penerimaan kelompok teman sebaya adalah 22,2%. Sehingga regulasi emosi mempengaruhi penerimaan kelompok teman sebaya sebesar 22,2% dan 77,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, misalnya lebih berinisiatif, bersikap sopan, sportif, bijaksana dan mentaati peraturan.

Analisis selanjutnya untuk melihat hubungan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan usia subjek. Ternyata hasil perhitungan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan usia subjek. Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan antara penerimaan kelompok sebaya pada subjek pria maupun perempuan. Sedangkan analisis berdasarkan kedekatan anak dengan orang tua saat di rumah menunjukkan tidak ada perbedaan antara penerimaan kelompok teman sebaya dengan kedekatan anak dengan orang tua saat di rumah.

Saran Untuk Penelitian Selanjutnya

Saran teoretis ditujukan untuk penelitian selanjutnya. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya dan tidak sebatas pada hubungan antara keduanya atau menggunakan metode kualitatif untuk mengetahui lebih dalam

mengenai regulasi emosi ataupun pentingnya penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja.

Penelitian ini hanya menggunakan subjek remaja awal, mungkin untuk penelitian selanjutnya akan lebih baik jika subjek penelitian diperluas atau menghasilkan hasil yang berbeda jika diteliti pada subjek dewasa awal. Karena penelitian ini hanya terbatas pada masalah regulasi emosi saja, maka dalam penelitian selanjutnya disarankan untuk melihat faktor-faktor lain juga yang dapat mempengaruhi penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja.

Kemudian pada bagian data kontrol dapat ditambahkan jumlah teman/sahabat yang dimiliki subjek baik di sekolah atau di luar sekolah, jumlah saudara kandung, atau rutinitas yang dilakukan saat di rumah untuk memperdalam analisis data. Selain itu kuesioner yang mengukur regulasi emosi dapat dibuat lebih khusus untuk situasi tertentu.

Selain itu perhitungan skor untuk dimensi-dimensi regulasi emosi hendaknya disesuaikan untuk dimensi negatif dan dimensi positif. Sehingga dalam perhitungan skor total regulasi emosi tidak perlu *reverse* item negatifnya karena item tersebut merupakan item positif untuk dimensi negatif itu sendiri.

Daftar Pustaka

- Adams, J. F, "*Understanding adolescence curent development: In adolescence psychology*", Allyn And Bacon, Inc, Boston, 1976.
- Atwater, E, "*Adolescence*", Englewood Cliffs, Prentice-Hall, Inc, NJ, 1983.
- Damon, W. & Eisenberg, N. (Ed.), "*Handbook of child psychology*", (5th edition, Vol. 3), John Wiley & Sons, Inc, New York, 1998.
- Dusek, J. B, "*Adolescent development & behavior*", (3rd edition), United States of America, Prentice-Hall, Inc, NJ, 1996.

- Frijda, N. H., *"The emotion"*, Cambridge University Press, Cambridge, 1986.
- Garnefski, N., Kraaj, V., & Spinhoven, P., *"Personality and differences 30"*, Pergamon, Netherlands, 2001.
- Gross, J. J., *"Emotion and emotion regulation"*, Dalam L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Theory and research* (2nd edition) (p. 525-552), Guilford, New York, 1999.
- Hurlock, E. B., *"Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan"*, (edisi ke-5) (Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.), Erlangga. (Karya asli diterbitkan tahun 1980), Jakarta, 1993.
- Hurlock, E. B., *"Adolescent development "*, (4th edition), McGraw-Hill Kogakusha, Ltd, Tokyo, 1973.
- Kail, R. V. & Nelson, R. W., *"Development psychology"*, (5th edition), Englewood Cliff, Prentice Hall, NJ, 1993.
- Lewis, M. & Haviland, J. M. (Ed.), *"Handbook of emotions"*, The Guilford Press, New York, 1993.
- Mappiare, A., *"Psikologi remaja"*, Usaha Nasional, Surabaya, 1982.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R., *"Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya"*, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta, 2002.
- Papalia, D. E. & Olds, S. W., *"Human development"*, (6th edition), McGraw-Hill, New York, 1995.
- Papalia, D. E. & Olds, S. W., *"Human development"*, (8th edition), McGraw-Hill, New York, 2001.
- Pikunas, J., *"Human Development: An emergent science"*, (3rd edition), McGraw-Hill Kogakusha, Ltd. Tokyo, 1976.
- Rice, P. F., *"The adolescent: Development, relationship, and culture"*, (9th edition), Needham Heights, Allyn and Bacon, MA, 1999.
- Sprinthal, N. A. & Collins, W. A., *"Adolescent psychology: A development view"*, (3rd edition), McGraw-Hill, Inc, New York, 1995.
- Turner, J. S. & Helms, D. B., *"Lifespan-development"*, (6th edition), Holt, Rinehart & Winston, New York, 1995.
- Wirawan, H. E., *"Buku ajar psikologi Sosial"*, UPT Penerbitan Universitas Tarumanagara, Jakarta, 1998.

